

Cele terapii tańcem :

- Zwiększenie świadomości siebie oraz relacji z innymi
- Klasyfikacja granic ego
- Dostarczenie nowych sposobów wyrażania napięcia, agresji oraz niepokoju w sposób godziwy
- Poprawa organizacji i integralności ruchu- bezpieczne sposób wyrażania uczuć
- Zwiększenie ilości wzorców ruchu
- Wzrost uspołecznienia i poprawa integracji społecznych
- Bardziej spójne (koherentne) doświadczenie, co prowadzi do bardziej logicznej integracji emocjonalnej i fizycznej

Funkcje terapeutyczne tańca :

1. pobudzanie i uwalnianie uczuć przez ruchy i pozy ciała
 - dynamika odczuwania wyrażona w określonym czasie i przestrzeni
 - większy wgląd w siebie, większa samoświadomość
2. zmniejszenie niepokoju oraz przeżywanie stanu zadowolenia
 - taniec wydobywa archaiczna zawartość, wywołuje radość ruchem
3. nawiązanie komunikacji i kontaktów społecznych
 - ruch jest formą komunikacji
3. restrukturyzacja psychosomatyczna:
 - zmiany na poziomie neuromięśniowym

Grupy osób, które najbardziej mogą skorzystać z choreoterapii :

- **niezdolni do rozróżniania i wyrażania uczuć**
- **z napięciem w ciele**
- **nadpobudliwi (hiperaktywni) w ruchach**
- **z halucynacjami somatycznymi, z lękami zwłaszcza dotyczącymi ciała ze szczególnym sposobem relacji z ciałem (samookaleczenie się, zaburzenia jedzenia, uzależnienie od narkotyków)**
- **dysocjacji od ciała**
- **z zaburzonym obrazem ciała**
- **ze słabym kontaktem fizycznym- słaba świadomość własnego ciała**

oprac. Barbara Spierzak